

# Hati-hati, Ini Dia 7 Kesalahan yang Bisa Bikin Meditasi Tidak Berhasil

- [22/05/2018](#)
- 3 minute read
- [Adismara Putri](#)



Gambar via

<https://pixabay.com/id/yoga-outdoor-alam-wanita-kebugaran-2176668/>

Meditasi sudah dilakukan banyak orang di seluruh dunia karena manfaatnya yang sudah dibuktikan oleh banyak penelitian ilmiah. Meditasi dapat meningkatkan level kebahagiaan, mengurangi kadar stress berlebih, mempertajam kreativitas, dan lain sebagainya. Tak hanya berpengaruh pada kesehatan mental, meditasi juga terbukti dapat membuat kesehatan fisik tetap terjaga.

Meskipun manfaat meditasi sudah tak diragukan lagi, ternyata masih banyak pula orang-orang yang mengklaim bahwa meditasi tidak memberikan hasil yang nyata baik pada kesehatan fisik maupun mental. Mungkin kamu salah satunya. Sudahkah kamu melakukan meditasi tapi tidak merasakan apa-apa? Hal-hal inilah yang mungkin tak sengaja kamu lakukan sehingga meditasi tidak berhasil.

## **Secara tak sadar, kamu menghakimi diri sendiri saat bermeditasi**

Kesalahan ini merupakan kesalahan yang umum dan sering dilakukan. Tak hanya oleh pemula, terkadang orang-orang yang sudah sering bermeditasi pun tak sengaja melakukannya. Saat pikiran-pikiran mulai muncul, kamu mulai menghakimi dirimu dan situasi yang sedang kamu alami. Menghakimi benar dan salah menjadi salah satu penyebab meditasi tidak berhasil. Mulailah untuk mengobservasi dan menjadi 'penonton' setiap pikiran dan emosi yang muncul tanpa sikap menghakimi.

## **Kamu beranggapan bahwa saat melakukan meditasi, maka pikiran dan emosi bisa sepenuhnya hilang**

Saat melakukan meditasi, mungkin kamu ragu-ragu apakah kamu melakukan meditasi secara benar atau salah. Kamu mungkin merasa tidak melakukan meditasi secara benar karena pikiran dan emosimu tidak kunjung hilang. Jika ini terjadi padamu, ingatlah bahwa pikiran dan emosi manusia tidak bisa hilang seratus persen. Yang bisa kamu lakukan adalah merasakan emosi dan memerhatikan pikiranmu. Terima pikiran dan emosimu dengan sepenuh hati dan biarkan mereka berlalu.

**Baca Juga: [Ini Manfaat Meditasi yang Bisa Kamu Dapatkan Secara Rutin!](#)**

**Ketika tubuhmu sedang merasa lelah, meditasi tidak berhasil**



Gambar via

<https://www.pexels.com/photo/man-lying-on-rubber-mat-near-barbell-inside-the-gym-703009/>

Dalam bermeditasi, dibutuhkan kesadaran diri yang tinggi. Jika kamu bermeditasi saat tubuh lelah, yang terjadi adalah kamu justru akan merasakan kantuk dan pada akhirnya tertidur. Cobalah bermeditasi saat dirimu dalam kondisi yang sepenuhnya sadar ketika tubuh dan pikiranmu sedang segar bugar.

### **Meditasi tidak berhasil karena kamu tidak melakukannya secara rutin**

Untuk bisa merasakan manfaat yang nyata, mencoba meditasi sekali dua kali tentu tak akan cukup. Untuk bisa mendapatkan dampak positif meditasi, kamu harus menjadikannya sebagai rutinitas. Kuncinya adalah disiplin dan konsistensi. Ibaratnya menggosok gigi, jika kamu melakukannya hanya sekali dalam satu bulan maka tidak akan berpengaruh apa-apa. Begitupun dengan bermeditasi.

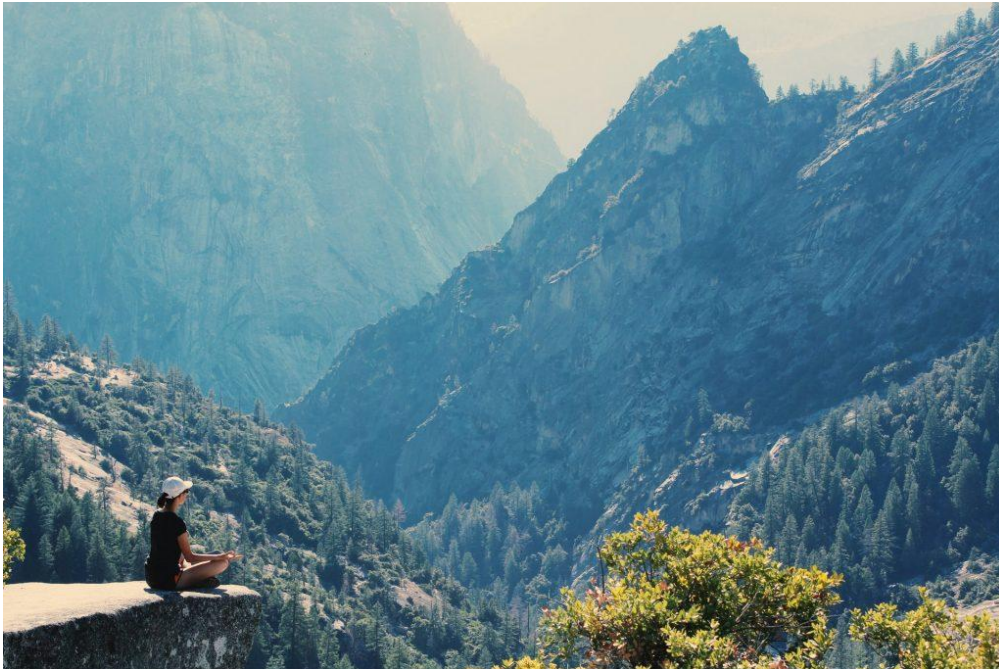
### **Kamu melakukan meditasi untuk melarikan diri dari kenyataan**

Banyak yang menggunakan meditasi sebagai alat untuk melarikan diri. Konsep *letting go* saat bermeditasi bukan berarti kamu menyerah dan memutuskan diri dengan realita. Meditasi justru sebaliknya, karena meditasi merupakan kondisi dimana kita sepenuhnya sadar dan menghadapi kenyataan dengan jelas.

### **Kamu membuat ekspektasi-ekspektasi saat melakukan meditasi**

Ekspektasi menjadi penyebab mengapa meditasi tidak berhasil. Jika kamu melakukan meditasi dan berharap bahwa meditasi mampu memberikan hasil yang nyata dan cepat, justru yang akan terjadi adalah sebaliknya. Lepaskanlah semua ekspektasi mengenai hasil-hasil yang nantinya akan kamu dapat setelah meditasi dan fokus saja pada prosesnya. Nikmati dengan sepenuh hati *present moment* saat bermeditasi.

### **Selalu melakukan meditasi sendirian membuat kemampuan meditasimu susah berkembang**



Gambar via

<https://www.pexels.com/photo/photography-of-a-woman-meditating-906097/>

Tidak ada masalah dengan melakukan meditasi sendirian. Namun sebaiknya sesekali kamu mencoba untuk mengikuti kelas-kelas meditasi atau mencari mentor yang bisa membantumu dalam bermeditasi. Kamu juga bisa mengikuti *group meditation* sehingga kamu bisa berbagi pengalaman dan ilmu yang pada akhirnya bisa membuat pengalaman meditasimu semakin membaik.

Nah, coba ingat-ingat lagi momen saat kamu bermeditasi. Apakah kamu melakukan kesalahan-kesalahan meditasi seperti yang sudah disebutkan? Jika iya, mungkin itulah penyebab mengapa meditasi tidak berhasil. Mulailah sedikit demi sedikit memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut sampai nantinya kamu menjadi seorang meditator yang bijaksana. Jangan sampai kehilangan semangat untuk terus bermeditasi ya! jika kamu memang kesusahan untuk bermeditasi, kamu bisa lho dipandu dalam meditasi di [Riliv](#).

## Referensi

<https://www.fastcompany.com/40547177/this-is-why-meditation-isnt-working-for-you>

*Maya Asmara is a writer and truth seeker who is passionate in communication, social issues, and psychology. She doesn't mind if somebody would engage with her in a deep, meaningful, and intriguing conversation. Reach her on Instagram @mayaasmara\_ and website [www.mayaasmara.com](http://www.mayaasmara.com)*